

糖尿病ふれあい通信

第232回 2020年4月号



～糖尿病から腎臓を守ろう！～

糖尿病歴が長くなると合併症として腎障害を起こしやすくなります。大きな危険因子は「**高血糖**」「**高血圧**」です。この危険因子は継続期間が長いほど合併症として腎障害を起こしやすくなります。

では、糖尿病性腎症を早期に発見するためにはどうすればよいのでしょうか？

- ・尿検査をする …尿中のアルブミンやたんぱく質の有無
- ・血液検査をする …血清中の「尿素窒素(BUN)」「クレアチニン」や「e-GFR」を調べます。
- ・血圧を測定する

尿中にアルブミンが出ている場合は腎障害の疑いがあります。また、腎症が進行すると尿たんぱくが増えてきます。尿たんぱくは治療することで減らすことができます。治療をしっかりやれば腎機能をより長く保つことができます。

もし腎障害になっても悪化させないためにはどうすればよいのでしょうか？

- ①血糖のコントロール:HbA1c7.0%未満を目指す。
- ②血圧のコントロール:130/80mmHg未満、塩分6g未満/日
- ③禁煙(吸わない人の1.9倍悪化します。)
- ④尿たんぱくを減少させる:抗血小板薬、ACE阻害薬、ARBなどの薬の投与
- ⑤腎機能に応じた食事療法をする。

日頃から減量・運動・禁煙・塩分、アルコール制限を心がけ、生活習慣を見直すことで腎臓を守りましょう。別紙に塩分摂取量チェック表があります。一度、日頃からどれくらい塩分を摂っているか確認してみましょう。



ごまのような風味とピリッとした辛みがあるルッコラはカルシウム、鉄、ビタミン類が豊富です。

イタリア料理のサラダなどに使用され、和名では「きばなすずしろ」と呼ばれています。



参考:
オールガイド
成分表

今月の旬の食材『ルッコラ』

きょうたけ栄養士コラム



塩分摂取量について

厚生労働省より毎年実施されている「国民健康栄養調査」の最新の平成30年の結果では**平均10.1g**であり、男女別では**男性は11.0g、女性は9.3g**でした。ここ10年間でみると減少している結果となっています。年齢別でみると、最も塩分摂取量が多い年代は60代でした。

糖尿病の食事療法では高血圧を合併している場合は1日塩分摂取量は6g未満が目標となっています。

高血圧合併がない場合は、「日本人の食事摂取基準2020」に準じた目標量(男性は7.5g、女性は6.5g)で食事療法に取り組んでいただければよいです。

チェックリストの結果はどうでしたか？今の自身の病態(高血圧の有無・糖尿病性腎症の合併など)や塩分の摂取状況を確認して、減塩目標を設定してみましょう。

次回糖尿病教室

4月の糖尿病教室は感染対策のため、中止となりました。

5月の教室開催は未定です。

医療法人社団恵心会 京都武田病院 病態栄養科 電話075-312-6739